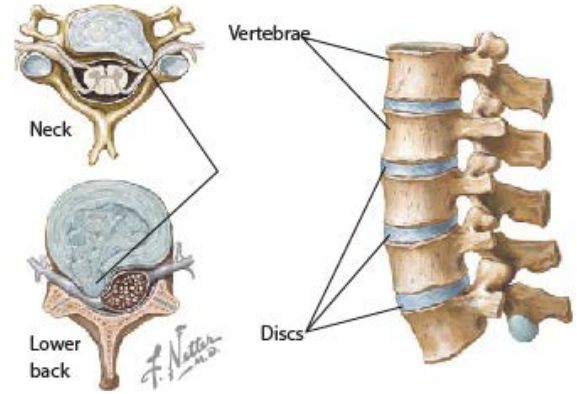




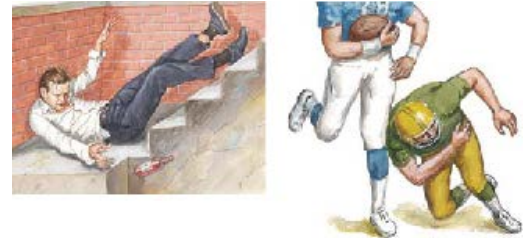
Slipped Disc หมอนรองกระดูกปลิ้นกดทับเส้นประสาท

ในกระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังvertebrae ปกป้องไขสันหลัง ระหว่างกระดูกสันหลังเป็นแผ่นนุ่มที่ทำหน้าที่เหมือนโช้คอัพ ในอายุมากขึ้น หมอนรองกระดูกเหล่านี้จะอ่อนตัวลงและบวมได้ หมอนรองกระดูกปูดออกจากกับเส้นประสาทที่มา จากไขสันหลังและทำให้เกิดอาการได้ หมอนรองกระดูกปูด เรียกว่า หมอนรองกระดูกเคลื่อน การปูดเหล่านี้เกิดขึ้นได้ทั้งที่ใดก็ได้ตามแนวกระดูกสันหลังตั้งแต่คอไปจนถึงหลังส่วนล่าง หมอนรองกระดูกเคลื่อนส่งผลต่อผู้ชายและผู้หญิงและพบได้บ่อยที่สุดในผู้ที่มียุระหว่าง 30 ถึง 50 ปี คนส่วนใหญ่มีอาการดีขึ้นหลังจากการรักษา



สาเหตุ

หมอนรองกระดูกที่เคลื่อนส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการสึกหรอตามปกติ แต่การบาดเจ็บเช่นการหกล้มสามารถทำให้เกิดได้



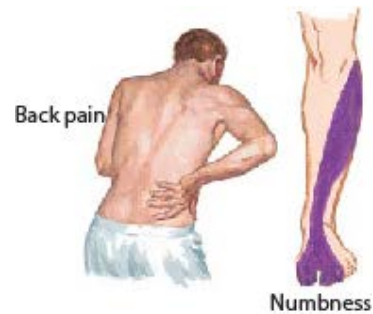
อาการ

หมอนรองกระดูกเคลื่อนส่วนใหญ่ไม่ก่อให้เกิดอาการ อาการขึ้นอยู่กับหมอนรองกระดูกเคลื่อนหลุด พวกเขาอาจรวมถึงอาการปวด การเปลี่ยนแปลงของลำไส้และปัสสาวะ, ปวดหัว, ปวดคอ, ชา, รู้สึกเสียวซ่าและอ่อนแรง



วินิจฉัย

แพทย์จะสงสัยว่าหมอนรองกระดูกหลุดจากประวัติทางการแพทย์และการตรวจร่างกาย แพทย์อาจสั่งเอ็กซเรย์กระดูกสันหลัง ในกรณีที่รุนแรง จะทำการถ่ายภาพด้วย



คลื่นแม่เหล็ก (MRI) ของกระดูกสันหลังเพื่อยืนยันว่าการวินิจฉัยและหาความรุนแรงของอาการ

การรักษา

การรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ
เก้าสิบห้าเปอร์เซ็นต์ของผู้ที่มีหมอนรอง



กระดูกหลังส่วนล่างจะมีอาการดีขึ้นโดยไม่ต้องผ่าตัดและกลับไป
ใช้ชีวิตได้ตามปกติภายในเวลาไม่กี่สัปดาห์ แพทย์อาจจ่ายยาเพื่อ

รักษาอาการปวดและพ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง แพทย์จะแนะนำให้
จำกัดวันด้วยการออกกำลังกาย การทำกายภาพบำบัดจะรวมถึงการออกกำลังกาย
แบบพิเศษที่ทำให้หลังแข็งแรงและลดอาการปวด เมื่อหมอนรองกระดูกไม่ตอบสนองต่อยา
และกายภาพบำบัดอาจลองฉีดยาแก้ปวดไปยังบริเวณที่ได้รับผลกระทบ การผ่าตัด
บางครั้งจำเป็นหากอาการไม่ดีขึ้นหลังจากผ่านไปหลายๆ ครั้ง หลายสัปดาห์ของการรักษา

ควรไม่ควร

✓ ควรปรึกษาแพทย์เมื่อคุณสามารถกลับไปทำงานได้ และ
กิจกรรมปกติ

✓ พบแพทย์หากอาการของคุณแย่ลง

✓ พบแพทย์หากมีปัญหาในการปีนส้วะหรือมีการเคลื่อนไหว
ของลำไส้หรือไม่สามารถกลืนปีนส้วะได้หรืออุจจาระ

✓ พบแพทย์หากคุณมีอาการชาที่ขา มีอาการปวดท้องหรือมีอาการอ่อนแรงที่ส่วนใดส่วน
หนึ่งอย่างกะทันหันตามร่างกายโดยเฉพาะขาของคุณ

✗ อย่าหยุดทานยาหรือเปลี่ยนขนาดยาวันแต่แพทย์อนุญาต

✗ อย่ากลับไปทำงาน เล่นกีฬา หรือก้มตัวไปข้างหน้าโดยไม่ได้รับอนุญาตจากแพทย์

✗ อย่ารอหรือบิดเมื่อคุณยกของ ทามคุณคุณหมอเกี่ยวกับวิธียกของที่ดีที่สุดโดยไม่เจ็บ
กระดูกสันหลัง

